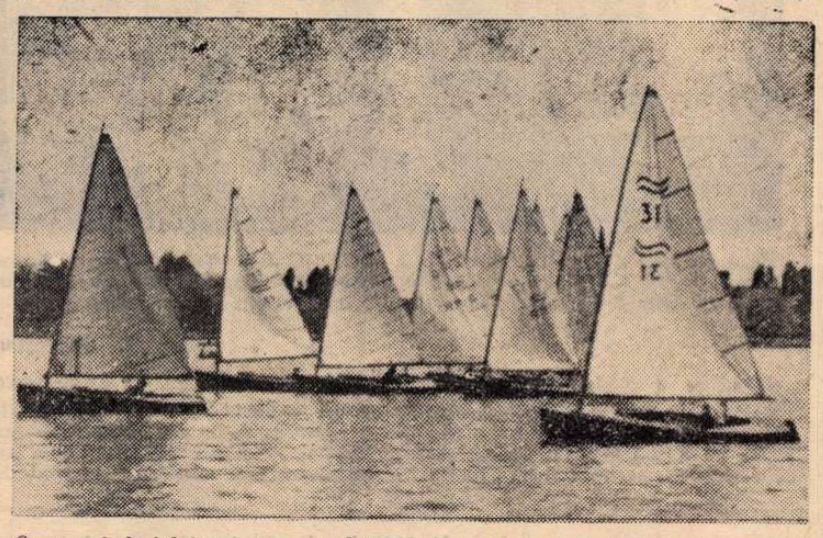
SPORTURI NAUTICE

UN CONCURS DE AMPLOARE

In cadrul manifestărilor cultural-sportive organizate de către comitetul orășenesc U.T.M., Consiliul orășenesc UCFS și Sfatul popular al Capitalei, în cinstea celei de a 40-a aniversări de la crearea U.T.C., a avut loc duminică dimineața pe lacul Herăstrău un interesant concurs festiv de sporturi nautice. Competiția s-a bucurat de un deosebit succes datorită varietății și bogăției programului (s-au desfășurat întreceri de canotaj academic, caiac-canoe, iahting, demonstrații de motonautică), prezenței la startul probelor a peste 350 de sportivi bucureșteni — printre care aproape toți membrii loturilor republicane —, organizării corespunzătoare și numerosului public care a împînzit malurile lacului Herăstrău, nepărăsind „tribunele" decît la capătul celor 5 ceasuri de spectacol sportiv.

Iată pe sportivii care s-au evidențiat în timpul întrecerilor: **junioare: K. 1** — 1. Mihaela Seceleanu (Olimpia) 2:49,2, 2. Viorica Stoica (C.S.S.) 2:55.3; **K2** — 1. C.S.S. (Anca Olivier, Carmen Popescu) 2:33,6; **Schiff 4+1** — 1. S.S.E. 1 (Zaharia, Buteica, David, Tudor + Păunescu) 3:52,7, 2. C.S.S. 3:55;9 **Senioare: S2 visle** — 1. Metalul (Emilia Rigard, Dumitra Mihalache) 3:40.2, 2. Olimpia (Stana Cristian, Florica Pirtea) 3:56,4; **S 4+1** — 1. Olimpia 3:35.0; **K 1** — 1. Emilia Mihăilescu (Steaua) 2:37,0, 2. Cresa Caragheorghe (Voința) 2:41,0, 3. Victoria Gheorghe (Steaua) 2:42,0; **K2** — 1. Steaua (Maria Navasart, Cornelia Sideri) 2:15,1, 2. Olimpia (Elena Lipalit, Adriana Birsănescu) 2:22,0; **K 4** — 1. Steaua 2:04,0, 2. Voința 2:21,0; **Juniori: S 4 + 1** — 1. Olimpia 3:14,8, 2. Știința 3:20,15; **S 8+1** — 1. Olimpia 3:08,1, 2. Metalul 3:13,5, 3. S.S.E. I 3:15,3; **K 1** —1. V. Cocorăscu (Olimpia) 2:20,5 2. M. Doară (C.S.S.) 2:28,9, 3. V. Bordeianu (S.S.E II) 2:31,4; **K 2** — 1. Voința (Albu, Pălăngeanu) 2:08,5, 2. Olimpia (Juga, Stroe) 2:11,8; **K 4** — 1. Progresul (Zlotescu, Mușat, Gavrilă, Trandafir) 1:55,0; 2. Olimpia (Cioc, Nițescu, Mitrea, Pîslaru) 1:57,0; **C 1** — 1. I. Anastasescu (Ol) 2:50,6, 2. P. Geambașu (C.S.S.) 2:53,0; **Seniori: S1** — 1. I. Aposteanu (Dinamo) 3:37,3, 2. Z. Bondar (Steaua) 3:38,8, 3. P. Mărcuță (Ol.) 3:43,3; **S 2+1** — 1. Steaua (Milincovici, Tarara+Birsescu) 3:22.6, 2. Dinamo (Golgoțiu, Zamfirescu+Istrate) 3:32,2, 3. Metalul (Sofian, Paraschiv+Bunceanu) 3:33,1; **S 4+1** — 1. Steaua (Vereș, Abrai Kiss, Kureska + Lupu) 2:58,5, 2. Știința 3:03,5; **S 8+1** — 1. Știința 2:46,0, 2. Steaua 2:49,8; **K 1** — 1. V. Niccară (Steaua) 2:06,5, 2. I. Sideri (Dinamo) 2:10,5, 3. A. Vernescu (Ol.) 2:11,4; **K2** — 1. Steaua (Artimov, Conțolenco) 1:54,2, 2. Steaua (Corneev, Scurca) 1:57,0, 3. Din. (Bărbuceanu, Frumușanu) 1:58,0; **K 4** — 1. Dinamo (Teodorov, Husarenco, Timofan, Turcaș) 3:00,8, 2. Steaua 3:05,8, 3. Steaua 3:06,8; **C 1**—1. I. Lipalit (Din.) 2:22,3, 2. A. Igorov (Steaua) 2:22,5, 3. L. Rotman (Din.) 2:25,6, 3. M. Ionescu (C.S.S.) 2:27,3; **C 2** — 1. Dinamo (Sidorov, Iacovici) 2:07,3, 2. Din. (Lipalit, Calinov) 2:10,0, 3. Dinamo (Ismailciuc, Grigore) 2:11,0. Pe primul loc în clasamentele pe echipe: Steaua, la canotaj academic și caiac-canoe seniori, Olimpia, la caiac-canoe juniori și S.S.E. I, la canotaj academic juniori. Regata de iahting a revenit pe echipe clubului Metalul iar la individual lui Mircea Dumitriu (Met) la clasa Finn și echipajului D. Ciocoiu — I. Coman (Met. la clasa sneip.

(N. M)



Concursul de iahting a început. Cele 10 finn-uri caută, în luptă strînsă, o cale mai liberă...

Creșterea viitorilor sportivi în atenția clubului Steaua

De curînd, conducerea clubului Steaua a analizat activitatea celor mai tineri sportivi ai săi, copiii și juniorii. Dată fiind marea importanță care se acordă creșterii noilor cadre, adunarea generală a clubului a hotărît ca în acest an toate cele 22 de secții sportive să aibă echipe de juniori și copii. Ca urmare a acestei hotărîri, în prezent, în clubul Steaua activează peste 450 de tineri sportivi recrutați din școlile medii și elementare patronate, precum și din cartierele învecinate bazelor sportive ale clubului.

Pentru a stimula activitatea sportivă a copiilor și juniorilor, conducerea clubului a trimis în mijlocul elevilor pe cei mai buni sportivi militari, maeștri emeriți, maeștri ai sportului, sportivi din loturile republicane, precum și pe cei mai destoinici antrenori. Toți aceștia lucrează direct cu copiii și juniorii, le împărtășesc din experiența lor și îi ajută să-și însușească cît mai multe elemente de tehnică și tactică din sportul pe care l-au îndrăgit.

Selecționarea juniorilor și copiilor se face pe bază de concursuri, care cuprind trecerea unor probe de atletism, gimnastică și jocuri. Cei mai talentați copii sînt apoi îndrumați și pregătiți în secțiile pentru care optează. Astfel, pentru completarea secției de tir a fost organizat, de curînd, un concurs la care au participat peste 100 de elevi de la diferite școli din Capitală. Dintre aceștia au fost selecționați în secția noastră 20 de elevi.

Pentru mobilizarea și recrutarea a cît mai mulți tineri sportivi, clubul a organizat în școlile patronate precum și în alte diferite instituții, întîlniri și demonstrații cu sportivii noștri fruntași. Reprezentanții clubului Steaua au arătat diferite realizări obținute de sportivii militari, felul în care se pregătesc ei și tovarășii lor și drumul parcurs spre culmile măiestriei. Astfel de demonstrații susținute de membrii secțiilor de gimnastică, scrimă, lupte, haltere și box au fost urmărite cu mult interes de tinerii spectatori.

De asemenea, în afara activității sportive, clubul nostru urmărește cu multă atenție și activitatea cultural-educativă a elevilor. Astfel, în perioada ce urmează vor fi organizate excursii cu elevii fruntași la învățătură și sport, la frumoasele baze sportive ale clubului de la Snagov și Predeal. Totodată, elevii vor avea posibilitatea să participe la activitățile politico-culturale organizate de către Casa Centrală a Armatei, la secțiile de teatru, galele de filme, cercurile literare etc.

Pentru o mai bună cunoaștere a posibilităților elevilor, s-au luat măsuri ca antrenorii și sportivii fruntași din cadrul clubului Steaua să asiste la orele de educație fizică, iar pentru cunoașterea permanentă a situației la învățătură să țină o legătură strînsă cu diriginții respectivi și cu părinții copiilor.

Toate acestea, precum și o mai eficientă colaborare între conducerile școlilor patronate și conducerea clubului Steaua, între diriginți, profesori și antrenori vor înlesni munca de creștere a viitoarelor cadre de nădejde ale clubului.

Clubul Steaua nu va precupeți nici un efort pentru ca, paralel cu activitatea școlară, copiii să poată practica sportul preferat, să-și dezvolte continuu aptitudinile fizice, pentru a fi capabili să ridice mereu tot mai sus nivelul performanțelor și prestigiul sportiv al patriei noastre dragi.

ROMEO PLATON
maestru al sportului

POLO

Insuficientă preocupare pentru munca de instruire-antrenament

S-au consumat trei etape în campionatul republican; cum se spune, echipele noastre de primă categorie au parcurs doar o mică porțiune a acestei întreceri de lungă durată și faptul ar trebui să ne facă mai circumspecți și mai îngăduitori în aprecieri după primele evoluții. Așa am procedat mereu cu prilejul edițiilor anterioare, tot așa am fi procedat și de astă dată, dacă slabul nivel tehnic care a caracterizat majoritatea jocurilor vizionate pînă acum, s-ar explica numai prin scurta perioadă de acomodare a echipelor cu condițiile specifice meciurilor în aer liber.

Spre regretul nostru la baza submediocrității partidelor, a lipsei lor de dinamism și de valoare tehnico-tactică stă o singură cauză: *insuficienta preocupare pentru munca de instruire-antrenament în timpul perioadelor pregătitoare și precompetițională*. Faptul pare cu atît mai grav, cu cît din categoria celor în culpă se află și cîteva echipe bucureștene (Știința, Progresul, Rapid) care, în nici un caz nu se pot plînge că n-au avut condiții bune de pregătire. Spre deosebire de unele formații provinciale ele au avut la dispoziție un bazin corespunzător și competiții suficiente („Cupa Steaua", „Cupa Dinamo") în care să-și rodeze lotul.

Cea mai bună dovadă că printr-o muncă atentă și susținută se pot învinge și unele greutăți în pregătire ne-o oferă exemplul echipei din Tg. Mureș, C.S. Mureșul. Francisc Simon, antrenor al echipei (și încă jucător cu bun randament în pofida virstei înaintate) a depus mult zel și pricepere în pregătirea echipei și rezultatele sînt cît se poate de grăitoare: trei victorii din tot atîtea posibile, dintre care una în fața puternicei echipe Știința Cluj.

De un an de zile, de cînd au intervenit unele schimbări în regulamentul jocului, echipele pot folosi, pe toată durata partidei, și patru rezerve. Este o măsură, luată de forul superior al natației mondiale, menită să sporească gradul de tehnicitate și dinamism al jocului de polo. Ei bine, cu mici excepții, formațiile noastre de primă categorie nu pot beneficia de acest avantaj oferit prin regulament, dintr-un motiv ușor de înțeles: lotul de jucători redus la limită. Sînt și unele echipe care, deși posedă rezerve în lot, nu le folosesc, deoarece nu prezintă încă încredere. *Nu există, deci, preocupare din partea antrenorilor pentru echipa de seniori și nici pentru pregătirea elementelor tinere, juniorii, care să umple eventualele goluri.*

★

Am mai relatat în coloanele ziarului nostru faptul că meciurile de primă categorie se desfășoară într-un cadru necorespunzător. Spre regretul nostru, însă, rîndurile noastre n-au reușit să îndrepte situația. La ștrandul Tineretului, unde sînt programate jocurile, publicul spectator continuă să vizioneze diferitele meciuri din poziții incomode, pentru că gradenele sînt depozitate undeva în spatele cabinelor. Punerea lor la dispoziția publicului ca și a stației de radioamplificare ar rezolva în mare măsură dificultățile de organizare.

GH. NICOLAESCU

Iată cum se prezintă clasamentul înaintea jocului Dinamo — Crișana Oradea, programat astăzi (la ora 17) la ștrandul Tineretului:

1. Steaua	3	3	0	0	33: 3	6
2. C. S. Mureșul	3	3	0	0	15: 8	6
3. Dinamo	2	2	0	0	20: 3	4
4. Știința Cluj	3	2	0	1	12: 8	4
5. Știința Buc.	3	2	0	1	9:10	4
6. Rapid	3	1	0	2	9: 8	2
7. Ind. Linii Timiș	3	1	0	2	7:16	2
8. Crișana Oradea	2	0	0	2	3: 6	0
9. Progresul	3	0	0	3	4:21	0
10. I. C. Arad	3	0	0	3	1:30	0

Oră de sport, la școala din Săucești

(Urmare din pag. 1)

chiar expresia fîncului) se mulțumea să privească. Lecția viitoare însă... Pînă atunci Marioara Ionescu, Ion Lepădatu, Nicolae Tudorin au sărit de multe ori la 1,10 m. Georgeta, la început s-a oprit în fața stachetei. Ezita fata. Îndemnul învățătorului și exemplul colegilor au purtat-o și pe ea peste stachetă. Mai tîrziu, cînd ora avea să se sfîrșească, nu se mai îndura să plece. Urma însă clasa a VI-a la sport.

Am văzut în ziua aceea o oră de educație fizică la școala din Săucești. Gimnastică și săritura în înălțime. Azi elevii sînt probabil la ora de sprint sau de volei. Va exista, cu siguranță, același entuziasm. Copiilor le place să facă sport.

La Săucești, la școala de 7 ani, învață peste 300 de elevi. Îndrumați de entuziastul lor învățător, Aurel Teodoru, ei îndrăgesc tot mai mult sportul. Fac primii pași în dobîndirea unor noi cunoștințe. Fără îndoială că e necesară multă muncă din partea învățătorului care răspunde de aceasta. Dar ce-ar fi ca și ceilalți învățători sau profesori tineri să-i fie ajutoare în timpul lor liber? Ce părere aveți tovarăși profesori Mihai Tincu și Ion Gheorghial? V-am văzut chiar jucînd fotbal, în curtea școlii. Înseamnă că vă place. Atunci să punem cu toții mîna, să avem matematicieni și naturaliști (specialitatea dv.), cu trupuri vînjoase, care știu tot atît de bine să învețe și să facă sport...

★

Am mai relatat în coloanele ziarului nostru faptul că meciurile de primă categorie se desfășoară într-un cadru necorespunzător. Spre regretul nostru, însă, rîndurile noastre n-au reușit să îndrepte situația. La ștrandul Tineretului, unde sînt programate jocurile, publicul spectator continuă să vizioneze diferitele meciuri din poziții incomode, pentru că gradenele sînt depozitate undeva în spatele cabinelor. Punerea lor la dispoziția publicului ca și a stației de radioamplificare ar rezolva în mare măsură dificultățile de organizare.

GH. NICOLAESCU

Automasajul

dc dr. ADRIAN N. IONESCU

Printre mijloacele moderne ajutătoare ale antrenamentului sportiv se numără și masajul, care a devenit o necesitate recunoscută atît de antrenori și medici, cît și de către sportivi.

Acolo unde masajul nu se poate aplica din diverse motive, și în special pentru că nu există tehnicieni calificați, se practică automasajul

Automasajul este o formă mai simplă și mai ușoară de masaj, care derivă din masajul obișnuit, prin adaptarea procedeelor tehnice la particularitățile și la necesitățile propriului corp. Automasajul se execută, în general, după aceleași reguli metodice, are aceleași indicații și urmărește aceleași scopuri ca și masajul general.

Cea mai amplă utilizare și cele mai mari posibilități de dezvoltare viitoare îi sînt rezervate automasajului în activitatea sportivă. În antrenament, în condițiile unei creșteri progresive a solicitărilor, automasajul favorizează adaptarea organismului la efortul fizic, evitînd supraantrenamentul. Automasajul este un mijloc de recuperare a forțelor în timpul pauzelor dintre probe sau între reprize: el servește la combaterea oboselii și la prevenirea și tratarea unor leziuni traumatice, sau a unor tulburări accidentale din timpul desfășurării efortului sportiv.

Dar automasajul poate fi practicat cu mult folos nu numai de către sportivi, ci de orice persoană, tînără, adultă sau în vîrstă, indiferent de sex, de aptitudini fizice, sau de pregătire anterioară. Asociat cu exercițiile fizice, automasajul stimulează creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului tînăr, înviorează și întărește organismul adultului, combate atît efectele sedentarismului, cît și fenomenele de oboseală profesională; este de ajutor în preîntîmpinarea proceselor involutive ale îmbătrînirii timpurii.

Folosit în scop igienic, automasajul trebuie să devină o metodă generală de îngrijire a sănătății, de cultivare a calităților fizice, de angrenare în muncă și de combatere a oboselii.

Pentru a contribui la cunoașterea și răspîndirea automasajului, era nevoie de un îndreptar tehnic și metodic la îndemîna tuturor.

Lucrarea prezentată în acest scop de dr. Adrian Ionescu cuprinde cinci capitole.

În primul capitol *sînt descrise procedeele tehnice de automasaj și influențele lor asupra organismului.* În capitolul *al doilea sînt date indicații metodice pentru practicarea automasajului* Al treilea capitol *arată cum se aplică automasajul pe regiunile corpului.* În capitolul al patrulea *sînt enumerate aplicațiile igienice și terapeutice ale automasajului, iar în capitolul al cincilea sînt descrise aplicațiile acestei metode în activitatea sportivă.*

Lucrarea este redactată într-un stil clar, accesibil maselor de practicanți ai exercițiilor fizice și sportului, care pot înțelege astfel corect felul în care trebuie aplicat automasajul, pentru a se obține efectele cele mai bune.

Prin publicarea acestei cărți se realizează o legătură între teorie și practică, se umple un gol resimțit de mult timp în practica sportivă

Volumul cuprinde 128 pagini cu 76 fotografii. Tiraj 6000 exemplare. Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. București, 1962.

Dr. C. ALEXANDRESCU
lector la I.G.F.

Recenzii

După Nisa și Roma, înainte de Neapole...

(Urmare din pag. 1)

toarele concursuri din capitala Italiei. În pragul întrecerilor din Piaza di Siena, revista de specialitate „*Concordi ipici italiani*" din 30 aprilie, nota: „*După doi ani de absență, rominii sînt din nou prezenți, la CHIO. Langa, Pinciu și Bărbuceanu sînt nume cunoscute din celelalte două ediții la care au participat, precum și de la jocurile ecvestre de la ultima Olimpiadă. Participarea romînilor — nou motiv de mare interes*". Și, au început concursurile, ale căror rezultate sînt cunoscute. În presa italiană se sublinia zilnic saltul valoric al călăreților noștri, frumoasa lor comportare. Am întîlnit în ziare multe asemenea titluri: „*Romînul Pinciu înaintea campionului mondial*", „*Călăreții romîni fac o foarte frumoasă impresie în Piaza di Siena*". Iar după ce Pinciu a cîștigat premiul Esquilino, în cercurile specialiștilor se aprecia că „*Într-adevăr, pentru a fi premiant în Piaza di Siena nu-ți este suficient ...norocul. Ca să cîștigi aici, trebuie să posezi o înaltă măiestrie în arta călăriei*".

Fiecare dintre participanți a fost cotat la Roma — ca și la Nisa — prin rezultate directe obținute în întrecere cu cei mai valoroși călăreți ai lumii și, îndeosebi, prin locurile ocupate în clasament față de frații D'Inzeo, apreciați la ora actuală cei mai buni din lume. Considerînd numai primele 10 locuri, ale diferitelor probe unde au concurat împreună în întrecerea cu frații D'Inzeo călăreții romîni au realizat următoarele rezultate: PINCIU: de 4 ori înaintea lui Pierro și de 3 ori înaintea lui Raimondo, *Langa:* o dată înaintea lui Pierro și de 3 ori înaintea lui Raimondo, *Bărbuceanu:* o dată înaintea lui Pierro și de două ori înaintea lui Raimondo. Chiar și „mezinul" echipei, *Costea*, s-a clasat o dată înaintea lui Raimondo D'Inzeo. Reiese clar că și în acest „concurs" sportivii romîni s-au comportat mai mult decît meritoriu, obținînd rezultate de prestigiu. De altfel, în clasamentul călăreților străini participanți la concursul de la Roma *Vasile Pinciu* ocupă locul III, urmat de *Gh. Langa*, cu 37 și, respectiv, 29 puncte.

Marți sportivii romîni se vor alinia la startul ultimelor probe din cadrul acestui turneu care se vor desfășura la Neapole. Dorim cu toată căldura să confirmăm succesele realizate pînă acum, să avem o comportare la nivelul prestigiului de care se bucură astăzi sportul călare din țara noastră pe plan european și mondial.